

Dorayaki

Pour un voyage au Japon



Informations nutritionnelles (pour 1 dorayaki nature)

157 Kcal - 5g de protéines - 2,2g de lipides - 0,5g d'acide gras saturés - **30g de glucides !**



Ingrédients :

- ❖ 200g d'œufs (soit environ 4 oeufs moyens)
- ❖ 100g de sucre roux
- ❖ 15g de miel
- ❖ 100ml d'eau (50ml + 50ml) *en rajouter si nécessaire*
- ❖ 240g de farine
- ❖ 4g de bicarbonate de sodium
- ❖ Pour la garniture : environ 400 g d'Anko (pâte de haricot rouge sucrée : azuki)

Instructions :

- ❖ Battre les œufs en omelettes, puis ajouter le sucre. Mélanger sans faire mousser.
- ❖ Ajouter le miel et la moitié de l'eau.
- ❖ Tamiser la farine et l'ajouter en mélangeant rapidement. *Laisser reposer 15mn*
- ❖ Diluer le bicarbonate avec la moitié d'eau restante et l'ajouter à la pâte. *Laisser reposer 15mn*
- ❖ Faire chauffer une poêle anti-adhésive.
- ❖ Etaler la pâte en rond d'environ 9 cm de diamètre (pour obtenir des ronds bien réguliers).
- ❖ Quand des bulles commencent à se former à la surface, retourner d'un coup franc à l'aide d'une spatule métallique.
- ❖ Surveiller la pâte : dès qu'elle bombe et atteint son maximum, compter quelques secondes et la retirer rapidement de la plancha. *Il ne faut pas trop cuire la 2ème face.*
- ❖ Une fois très légèrement tièdes, garnir les crêpes sans plus attendre.

*Garnissez vos Dorayaki selon vos envies ! (une cuillère à café) :
anko (8g*), tahin (0,5g* - purée de sésame, riche en lipide), purée de noisette (1g* - riche en lipide)...*

**gramme de glucide*

